



LICEO STATALE "NICCOLÒ MACHIAVELLI"

www.liceomachiavelli-firenze.edu.it

Liceo Classico, Liceo Internazionale Linguistico,
Liceo Internazionale Scientifico

Liceo delle Scienze Umane, Liceo Economico-Sociale
Uffici Amministrativi: Via Santo Spirito, 39 – 50125 Firenze
tel. 055-2396302 - fax 055-219178

e-mail: fiis00100r@istruzione.it - PEC:

fiis00100r@pec.istruzione.it



Anno Scolastico 2019/20

PROGRAMMA SVOLTO CLASSE 5 D SCIENZE MOTORIE

Coordinamento e consolidamento degli schemi motori di base

Consolidamento e sviluppo delle capacità coordinative:

coordinazione dinamica generale, equilibrio, schema corporeo, lateralità, organizzazione spazio-temporale, coordinazione oculo-manuale, capacità di dissociazione, educazione al ritmo.

Spiegazione dei gesti tecnici di: corse, salti, lanci, capovolte;

pallaggio a pallavolo, il bagher, la schiacciata, il muro, il servizio, partite 3 contro 3, 6 contro 6, individuazione della posizione dei giocatori in campo, individuazione dei ruoli di alzatore e schiacciatore;

elementi di atletica leggera: scatti di velocità, allunghi sui 30 e 60 metri, corsa sui 200 e 400 metri, lancio del peso; test d'ingresso: mini-Cooper per la resistenza, test a navetta per la velocità, test di destrezza;

elementi fondamentali del gioco del badminton e pallatamburello.

Potenziamento fisiologico

Miglioramento della funzione cardio respiratoria, rafforzamento delle capacità condizionali: velocità, forza, resistenza, potenza, mobilità, destrezza.

Ascolto di spiegazione dei gesti tecnici di: corsa prolungata con tempi progressivamente crescenti fino a 10- 15 minuti, scatti sui 30 metri, skip, corsa a inseguimento, esercizi di stretching, slanci e circonduzioni sui piani, saltelli in alto, in basso e laterali, balzi e superamento di piccoli ostacoli, potenziamento muscoli addominali e dorsali.

Conoscenza delle regole

Conoscenza delle regole fondamentali degli sport: pallavolo, pallacanestro, badminton, atletica leggera: lanci, salti, corse veloci, rilevazione tempi e misure;

Conoscenza delle regole comportamentali nei giochi di squadra per il raggiungimento di un obiettivo comune.

La classe ha svolto una serie di lezioni di **atletica leggera** presso il campo sportivo A.S.S.I e palestra Wellness, attigua allo stadio Ridolfi.

La classe ha partecipato al **Progetto Autodifesa** per la durata di 3 lezioni.

A partire dal mese di Marzo la classe ha partecipato ha una serie di lezioni online di didattica a distanza sui seguenti argomenti:

lezioni in power point su apparato scheletrico, effetti del movimento su apparato scheletrico e articolazioni, relazione scritte,

lezioni in power point su apparato muscolare e effetti del movimento su apparato muscolare, relazioni scritte e questionario di verifica.

Indicazioni su link da seguire per lo svolgimento di attività fisica quotidiana.

Firenze, 15/05/2020

L' insegnante di Educazione Fisica

Antonella Nelli